

Tomasz Niemirowski

STWORZENIE POZYTYWNEGO OBRAZU „JA” U AGRESORA JAKO SPOSÓB NA POWSTRZYMANIE AGRESJI

Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczliwość, słowo raniące pobu-
dza do gniewu. (Prz 15,1)

Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj. (Rz 12,21)

Creating a Positive Image of “self” in the Aggressor as a Way of Stopping Aggression

The article presents the dependence of the behavior from the self-image and formation of self-image under the influence of others. If we treat aggressive man calmly and without fear, we give him the signal that „you are good”, and if we are convincing, then behavior of the aggressor becomes good, because it is consistent with his positive self-image. This method can be used in upbringing of children, resolution of conflicts and preventing aggression. The article gives a number of examples where people dealing aggressors without fear and with peace, came out safely from a very difficult situations.

Key words: self-fulfilling prophecy, self-image, preventing aggression

Wprowadzenie

Wiele już powiedziano i napisano na temat psychologicznych mechanizmów powstawania agresji, czy można więc dodać coś nowego? Raczej nie, jednak można

próbować zwięźle ująć najistotniejsze z nich. Wydaje się, że można je sprowadzić do skutków pojęcia o samym sobie. Celem artykułu jest ukazanie roli obrazu siebie w powstawaniu agresji oraz zaproponowanie metody przeciwdziałania temu zjawisku. Poszukując przyczyn agresji i przemocy, zastanowić się najpierw należy nad ogólnymi przyczynami ludzkiego zachowania.

Źródła postępowania. Rola obrazu siebie

Jedno z podstawowych twierdzeń w psychologii mówi, że człowiek postępuje zgodnie z tym, jak widzi samego siebie, albo za kogo się uważa, czyli – inaczej mówiąc – postępowanie człowieka jest sterowane cechami wrodzonymi oraz obrazem siebie uzyskanym przez kontakt z otoczeniem i własne decyzje.

Kolejnym twierdzeniem, również powszechnie przyjętym i niekwestionowanym jest, że człowiek kształtuje pojęcie o samym sobie na podstawie tego, jak jest traktowany przez swoje otoczenie. Widzi siebie w „lustrze społecznym”, to znaczy interpretuje i wyraża siebie według reakcji, jakich doznał w swoim otoczeniu. Sam sobie nie powie, kim jest, musi mu to ktoś inny powiedzieć, ponieważ jest się kimś dla kogoś. Nie ma człowieka „samego w sobie”, niezależnego od wszelkich relacji społecznych, w których funkcjonuje, dlatego pojęcie „ja” jest relacyjne: „nie stanowimy zamkniętych, samodzielnych «ja» [...] ale to, jakimi jesteśmy osobami, zawdzięczmy naszym żywym relacjom z innymi i z innością wokół nas”¹. To samo stwierdza inny autor: „wszystkie «tożsamości» wymagają «innego»: jakiegoś innego, poprzez relację z którym następuje aktualizacja tożsamości «ja». Inny poprzez swoje działania może jednak narzucić «ja» niechcianą tożsamość”².

Przykładem niechcianej tożsamości może być następująca wypowiedź z ankiety „Moja pierwsza praca”: „Liczyłem na pomoc brygadzysty, majstra, kierownika oddziału. Z czasem przestałem liczyć. Dla nich nie istniałem jako człowiek, jako chłopak, który wchodzi w życie, czuje, reaguje, buntuje się i chce coś osiągnąć. Istniałem jako operator. Taki mechaniczny, i to tylko wtedy, gdy byłem potrzebny i trzeba było coś gorszego zrobić”³. W takim środowisku młody pracownik nie mógł poczuć się tym, kim naprawdę był. Zaproponowano mu bardzo ograniczony i uproszczony obraz siebie i takiego też zachowania wymagano.

Człowiek zatem pojęcie o sobie czerpie z tego, jak jest traktowany przez swoje środowisko, a od tego pojęcia zależy, jak się zachowuje w danym środowisku i pod jego wpływem. Dostosowuje się do środowiska, do jego – w różny sposób wyrażanych – oczekiwań i nastawień. A więc także to, czy jest agresywny,

¹ J. Shotter, *Dialogowy umysł*, [w:] *Jekyll i Hyde. Wielorakie Ja we współczesnym świecie*, red. J. Rowan, M. Cooper, Gdańsk 2008, s. 78.

² R.D. Laing, *„Ja” i inni*, Poznań 1997, s. 92–93.

³ J. Lewski, *Wypowiedź w ankiecie*, [w:] *Moja pierwsza praca*, red. A. Berkowicz, Warszawa 1964, s. 147.

czy nie, zależy od tego, jak jest traktowany. Nie ulega też wątpliwości, że żeby postępować dobrze, trzeba uważać się za dobrego, wartościowego, cennego i potrzebnego, a żeby uważać się za kogoś cennego i wartościowego, trzeba doświadczać szacunku, trzeba być tak traktowanym. Podstawą postępowania moralnego jest więc przekonanie, że jest się kimś dobrym i wartościowym. Dlatego, chcąc przeciwdziałać agresywności, należy dążyć do ukształtowania pozytywnego obrazu siebie u drugiej osoby (również u samego siebie). I na tym właśnie polega prawidłowe wychowanie, czyli wspomaganie rozwoju – zwłaszcza moralnego. Ważne jest tu zwłaszcza ukształtowanie poczucia osobistej godności: „Wychowanie dziecka i człowieka w ogóle (wychowuje się wszak na przestrzeni całego życia!) winno się opierać nie tyle na informowaniu lub formowaniu drugiej osoby, co na pokazywaniu, naprowadzaniu i unaocznianiu wychowankowi godności osobowej. Na tym w istocie polega wychowanie”⁴. Podobnie piszą inni autorzy: „wszelkie samowychowanie i wychowanie społeczne powinno opierać się na rozwijaniu poczucia godności ludzkiej”⁵.

Wynika z tego, że jeśli chce się zmienić czyjeś postępowanie na pozytywne, należy zmienić mu obraz siebie na pozytywny. W skrócie: żeby człowiek dobrze postępował, musi się uważać za dobrego, a żeby mógł uważać się za dobrego, musi być najpierw dobrze traktowany. Proces ten jest w psychologii opisany jako samospełniające się proroctwo.

Samospełniające się proroctwo

Zazwyczaj ludzie mają określone oczekiwania lub wymagania wobec innej osoby, z którą się kontaktują; pewną jej wizję, a to wpływa na ich postępowanie – zgodne z tą wizją wobec tej osoby. Osoba ta z kolei może dostosować się do tego postępowania, czyli przyjąć (uaktywnić) jakiś sposób widzenia samej siebie. Inaczej mówiąc: sposób, w jaki traktuje się ludzi wpływa na to, co myślą o sobie i na ich zachowanie. Jeśli oczekuje się od kogoś, że będzie się zachowywał w określony sposób, to podejmuje się wobec niego działania, które zachęcają go do przejawiania takich właśnie cech. Traktując innych w określony sposób kształtuje się u nich odpowiedni obraz siebie (zapropinowanie im spojrzenia na siebie innymi oczami). Takie postępowanie może spowodować, że wybrana osoba przyjmie zaproponowaną wizję siebie (tożsamość) za swoją, pozostając wolną w swojej decyzji: „przyswajanie oferowanych tożsamości nie jest czymś narzucanym jednostce, ale czymś, co jednostka aktywnie wybiera jako środek urzeczywistnienia całości swego istnienia”⁶. Urzeczywistnienie to natomiast dokonuje

⁴ W. Chudy, *Podstawy filozoficzne pedagogii samowychowania*, „Roczniki Nauk Społecznych. Pedagogika” 2007, nr 35 (2), s. 28.

⁵ Z. Chlewiński, Z. Zaleski, *Godność*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. 5, Lublin 1989, s. 1232.

⁶ M. Cooper, *Jeśli nie możesz być Jekyll'em, bądź Hyde'em*, [w:] *Jekyll i Hyde. Wielorakie Ja we współczesnym świecie*, red. J. Rowan, M. Cooper, Gdańsk 2008, s. 72.

się poprzez działanie zgodne z przyjętą tożsamością, czyli z oczekiwaniami. Od tego bowiem, co dana osoba o sobie myśli i za kogo się uważa, będą zależały jej decyzje.

Zależności te są widoczne w różnych eksperymentach z zakresu psychologii społecznej, wykazujących wartość pozytywnego obrazu siebie, czyli wpływ poczucia swej wartości na trwałość i motywację dobrego postępowania:

1. eksperyment R. Rosenthala i Lenore Jacobson: dzieci w szkole podzielono losowo na dwie grupy i o jednej z nich powiedziano nauczycielom, że jest bardziej zdolna. Na koniec roku ta grupa osiągnęła lepsze wyniki w nauce, bo nauczyciele lepiej ją traktowali⁷;
2. eksperyment S.J. Spencera i C.M. Steele: studentki rozwiązywały trudne zadania matematyczne gorzej niż mężczyźni wtedy, gdy uprzednio powiedziano im, że kobiety gorzej sobie radzą z tymi zadaniami. Gdy tego uprzedzenia nie było, wyniki były podobne⁸;
3. eksperyment R.L. Millera: wybrano dwie klasy w szkole, w których wskaźnik śmieci wrzucanych do kosza wynosił ok. 15%. W pierwszej zaczęto powtarzać uczniom, że powinni być schludni i kulturalni. Pod wpływem tej perswazji procent śmieci wrzucanych do kosza wzrósł do 45, ale po zaprzestaniu pouczeń wrócił do normy. W drugiej klasie, zamiast tłumaczyć uczniom, co powinni robić, zaczęto chwalić ich, że są schludni i kulturalni. Po 8 dniach do koszy zaczęło trafiać 80% śmieci, a po dwóch tygodniach od zaprzestania eksperymentu wskaźnik nadal utrzymywał się na tym samym, wysokim poziomie⁹;
4. eksperyment A. Strenty i W. DeJonga: studenci, którym powiedziano, że wyniki ich badań testowych świadczą o tym, że są troskliwymi i życzliwymi osobami, częściej zachowywali się „troskliwie i życzliwie”, widząc, jak współpracownik eksperymentatora upuszcza „przypadkiem” stos dykietek¹⁰.

Można więc powiedzieć, że pozytywne etykietowanie ludzi zwiększa gotowość do pozytywnych zachowań na rzecz innych, np. osoba, która uwierzyła, że jest hojna (powiedziano jej, że jest hojna, gdy wrzucała datek), nie odmówi kolejnej prośbie, gdyż takie zachowanie byłoby sprzeczne z jej wewnętrznym przekonaniem o sobie¹¹.

Wspomniano powyżej, że jeśli zachowanie jakiegoś człowieka ma być pozytywne, to również jego obraz siebie musi być pozytywny. Zatem to, że człowiek stosuje przemoc, również zależy od tego, jak sam siebie widzi. Aby więc przeciwdziałać przemocy, należy nabyć umiejętność przekazywania drugiemu

⁷ Wg: D.G. Myers, *Psychologia społeczna*, Poznań 2003, s. 141.

⁸ Wg: D.G. Myers, *op. cit.*, s. 452–453.

⁹ Wg: *ibidem*, s. 143–144.

¹⁰ Wg: *ibidem*, s. 621.

¹¹ Por. Cialdini R.B., *Wymieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańsk 2003, s. 78–82.

pozytywnego komunikatu o nim samym, nawet w sytuacji zagrożenia z jego strony. Przykłady zastosowania tej metody można znaleźć w literaturze wspomnieniowej.

Przykłady z literatury

Na początek historia młodego człowieka z „trudnego domu”:

Wcześniej został określony jako trudne dziecko i zachowywał się zgodnie z tą etykietką. Potem pewnego roku, gdy rozpoczynał nową klasę, został powitany od drzwi przez bardzo mądrą nauczycielkę, która spojrzała mu prosto w oczy, zawołała po imieniu i powiedziała: „Słyszałam wiele o tobie. Lecz nie wierzę ani jednemu słowu!” Tego dnia dokonał się przełom w jego młodym życiu. Według jego własnego określenia „Ktoś w niego uwierzył!”¹².

Zofia Kossak-Szczucka tak przedstawiła zachowanie żołnierzy Armii Czerwonej na Wołyniu w latach 1917–1919¹³:

W głębi tych najniezwyklejszych, wpół obłąkanych potworów drzemały iskry człowieczeństwa, ostatnie resztki skołatanej, wypędzonej duszy. Jeżeli było odwołać się do tej iskry, stawali się na moment ludźmi. Jakby wdzięczni byli za to, że się do nich odezwało spokojnie, uprzejmie, a bez obawy, jak do zwykłych, normalnych ludzi, tak jak mówiono do nich niegdyś. Charakterystyczny był fakt, że najmniejszy objaw strachu albo prośba rozpętywały w nich niezwłocznie najgorsze instynkty. Jedno spojrzenie wystraszone, jeden gest trwogi, jedno błagalne zakłęcie: „nie róbcie nic złego” – były hasłem rozpoczęcia dzieła zniszczenia i zbrodni. Lęk ofiar rozdrażniał ich, jak złego psa uciezka. Przeciwnie, spokój wpływał kojąco. Nie prowokacyjna odwaga i chłód, maskujący wstręt, ale dobrotnie daleki, obojętny spokój działał na krasnoarmiejców jak morfina na szaleńca.

Podobne wydarzenie opowiada Maria z Łubieńskich Górka¹⁴:

W Osuchowie też była banda. Że Edzio Plater leży chory, żona jego wyszła do nich z zapytaniem, czego chcą. Odpowiedzieli: wódki. Ona im przedstawiła, że to własność rządowa, że jej ani oddać, ani sprzedać nie mogą, że każdy powinien cudzą własność szanować itd. „Widzicie sami – dodała – że obronić się wam nie mogę, jeżeli więc jesteście rozbójniki i złodzieje, to wyłamcie drzwi i bierzcie, co chcecie, ale że przekonana jestem o waszym rozumie i uczciwości, spokojna odchodzę”. I poszła, a po chwili i cała banda się rozpięchła.

Kolejna autorka, A. Żabińska, opisała scenę z powstania warszawskiego:

Banda własowców wpadła do nas. [...] Czulałam, że mam dokoła siebie stado szukających żeru zwierząt, że jeśli okażę niepokój, bodaj cień lęku, będę zgubiona.

Jeden z nich, najstarszy rangą, zatrzymał się przy mnie [...] Tuż w pobliżu, w koszykowej kolebce, spała moja córeczka. [...] Możliwie spokojnym i łagodnym gestem wskazałam napastnikowi niemowlę i ważąc sylaby jak najcenniejszy kruszec, usiłowałam każdemu z wymawianych powoli słów nadać siłę rozkazu:

¹² J. McDowell, *Jego obraz... Mój obraz*, Kraków 1991, s. 63.

¹³ Z. Kossak-Szczucka, *Pożoga. Wspomnienia z Wołynia 1917–1919*, Katowice 1990, s. 251.

¹⁴ M. Górka z Łubieńskich, *Gdybym mniej kochała. Dziennik lat 1896–1906*, Warszawa 1997, s. 229.

– Nielzia! Twaja mat’! Twaja žena! Twaja siostra! Poniał? – i położyłam mu rękę na ramieniu. Zdumiał go mój ruch i zaskoczył. Dzikość, jak spłoszony lis do głębokiej nory, uciekła ze skośnych źrenic.

Jakiś rozszalały żywioł w nim ucichł... jak pod magicznym zaklęciem... usta, przed chwilą skrzywione okrutnym grymasem, wygładzały się stopniowo niby zmięta tkanina pod gorącym żelazkiem... wsadził dłoń do tylnej kieszeni spodni [...]. Wyciągnął rękę... podał mi garść zlepionych różowych landrynek [...].

– Dla niewo wazmi! – powiedział wskazując z kolei dziecko. Serdecznie, z wdzięcznością podałam mu rękę¹⁵.

Podobnie M. Konopczyński¹⁶ przedstawił problem „nieprzystosowania społecznego – jako zjawisko wadliwie ukształtowanej tożsamości wychowanków, a proces ich resocjalizowania jako kreatywne kształtowanie nowych parametrów tożsamości”. Podał wiele przykładów, jak zmieniał obraz siebie u młodzieży poprzez dostarczenie im możliwości określania samych siebie jako aktorów czy piłkarzy. „Wadliwie ukształtowana tożsamość” – to przecież fałszywy obraz siebie. Podobne metody resocjalizacji są opisane we wspomnieniach autorki, która przesiedziała wiele lat w więzieniu:

Naczelnik Sorensen wierzył głęboko, że traktowanie więźnia jak człowieka sprawi, że będzie zachowywał się jak człowiek. Wymagał od kadry, żeby w odniesieniu do więźniarek używali słowa „panie” i nie mówili im per ty. Zachęcał więźniarki do dbałości o wygląd. Nie tolerował przeklinania i wulgarnych wrzasków. Podejmował próby resocjalizacji skazanych, jedyne, jakich byłam świadkiem w ciągu wielu lat spędzonych za kratami. Najwulgarniejsze kobiety zaczynały zachowywać się jak damy i były z tego dumne¹⁷.

Jednak taka sytuacja w więzieniu nie trwała długo. Ponieważ naczelnik pozwolił autorce na telefoniczne rozmowy z narzeczonym, także siedzącym w więzieniu,

[...] twardogłowi wykorzystali to jako pretekst do pozbycia się pana Sorensena. Po kilku miesiącach przeniesiono go do pracy w programie zatrudniania więźniów. Wraz z tym skończyła się era resocjalizacji więźniów w Broward. W kolejnych latach obserwowałam, jak „damy” zaczynają traktować się nawzajem jak „suki i dziwki”, a strażnicy zaczynają znowu mówić do nich per ty¹⁸.

I ostatni przykład, opisujący postępowanie laureatki pokojowej nagrody Nobla:

Moją bohaterką, jest birmańska opozycjonistka Aung San Suu Kyi. Przewodziła studenciemu protestowi na ulicach Rangun. Wychodząc zza zakrętu stanęli w obliczu szere-

¹⁵ Wg: D. Ackerman, *Azyl. Opowieść o Żydach ukrywanych w warszawskim zoo*, Warszawa 2009, s. 240–241.

¹⁶ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji. Teoria i praktyka wychowawcza*, Warszawa 2006, s. 45.

¹⁷ S. Jacobs, *Skradzione życie*, Warszawa 2009, s. 172.

¹⁸ *Ibidem*, s. 173.

gu karabinów maszynowych. Błyskawicznie zauważyła, że żołnierze, z trzęsącymi się na spustach palcami, byli bardziej przestraszeni niż protestujący. Ale powiedziała studentom, aby usiedli. A sama skierowała się w stronę żołnierzy ze spokojem, z całkowitym brakiem strachu, podeszła do pierwszej wycelowanej lufy, położyła na niej rękę i obniżyła ją. Nikogo nie zabito. Oto, co może zrobić opanowanie strachu – nie tylko wtedy, gdy mamy do czynienia z pistoletami maszynowymi, ale jeśli spotkamy walkę na noże na ulicy¹⁹.

Jak łatwo zauważyć, można za pomocą samospełniającego się proroctwa, czyli sugerując agresorowi pozytywną tożsamość, skutecznie zmienić jego zachowanie na pozytywne. W ramach ćwiczeń z etyki, po wyjaśnieniu studentom powyżej opisanych zależności, poproszono ich o sprawdzenie skuteczności tej metody i opisanie swego działania. Nie są to wprost przykłady przeciwdziałania agresji, jednak wskazują, że odpowiednie podejście do drugiej osoby może zmienić jej obraz siebie na pozytywny, co skutkuje poprawą zachowania. Oto kilka przykładowych prac studentów:

Przykłady z ćwiczeń z etyki

„Po przyjeździe na studia, zamieszkałam z koleżanką, która twierdziła, że nie gotuje, ponieważ nie potrafi i nie lubi tego robić. Przez dłuższy czas to ja zajmowałam się kuchnią i wszystkimi czynnościami z nią związanymi. Gotuję, ponieważ sprawia mi to wiele radości, jednak stwierdziłam, że podzielę się tą przyjemnością ze współlokatorką. Jak się okazało, nie próbowała tego robić, ponieważ zawsze ją ktoś wyręczał. Wystarczyło tylko, że uwierzyłam w jej zdolności kulinarne i wzmocniłam ją pozytywną energią. Zostawiłam wszystkie potrzebne produkty do przygotowania obiadu i powiedziałam: «Niestety, nie zdążę tego zrobić, ale wiem, że Tobie się uda i obiad będzie pyszny. Jesteś bardzo inteligentną, zdolną i bystrą osobą, na pewno sobie poradzisz». Z góry założyłam, że gdyby było «niejadalne», to i tak udam, że mi smakuje i sama lepiej bym tego nie zrobiła. Gdy wróciłam, wszystko było gotowe i pyszne, co mnie bardzo miło zaskoczyło. Od tego czasu gotujemy na zmianę, a co najważniejsze zarówno mnie, jak i jej sprawia to wielką przyjemność. Okazało się, że oczekiwania, jakie mamy w stosunku do drugiej osoby, mają ogromny wpływ na osiągnięte efekty” (Justyna Kupska).

„Moja współlokatorka Kasia nie należy do osób dbających o porządek w mieszkaniu. Sprzeczki o to, kiedy w końcu wyniesie śmieci czy posprząta łazienkę, były na porządku dziennym. Zazwyczaj gdy przychodziła jej kolej sprzątania powtarzała, że ona się do tego nie nadaje, nie umie sprzątać i ktoś musiał robić to za nią. Korzystając z okazji, że w ramach ćwiczeń miałam sprawdzić mechanizm

¹⁹ Elworthy Scilla (2012). Fighting with non-violence, http://www.ted.com/talks/scilla_elworthy_fighting_with_non_violence.html (18.12.2013).

samospełniającego się proroctwa uznałam, że mogę połączyć przyjemne z pożytecznym – napisać pracę oraz zmienić nastawienie koleżanki do utrzymywania czystości w domu. Skorzystałam z tego, że była w dobrym nastroju i poprosiłam, by posprzątała łazienkę, ponieważ mieli przyjechać moi rodzice. Powiedziałam, że doceniam to, że jest taka dobra i że pomoże mi w tej sytuacji, ponieważ ja niestety dzisiaj spędzam cały dzień na uczelni i nie będę miała czasu to zrobić. Bardzo niechętnie, ale zgodziła się na moją prośbę.

Wieczorem, po powrocie z zajęć, weszłam do łazienki i zobaczyłam, że faktycznie posprzątała i to całkiem dokładnie. Wtedy powiedziałam, że ta łazienka jeszcze nigdy nie była tak czysta i że jestem pod ogromnym wrażeniem. Zapytałam również, jak udało jej się usunąć ten kamień z prysznica, ponieważ ja próbowałam już wszelkimi środkami, ale nigdy mi się nie udało. Gdy wytłumaczyła mi, jak to zrobiła powiedziałam «Kaśka, Ty to się jednak znasz na tych rzeczach bardzo dobrze». Pochwaliłam również estetyczny sposób ułożenia kosmetyków na szklanych półeczkach i stwierdziłam, że mi nigdy nie udało się tak ładnie umyć lustra, by nie zostawić smug. Koleżanka była zdziwiona, ale chyba szczęśliwa moim zachwytem, ponieważ cały czas się uśmiechała.

Następnego dnia przy śniadaniu powiedziałam jej, że chciałabym ją przeprosić za to, że mówiłam, że jest bałaganiarą i lubi żyć w nieporządku, ale nie miałam pojęcia że potrafi tak świetnie i dokładnie sprzątać. Podkreśliłam, że bardzo doceniam, że tak bardzo się postarała. Kilka dni później, gdy sprzątałam kuchnię, poprosiłam ją, by pomogła mi pozbyć się kamienia ze zlewu, ponieważ nie mogę sobie dać z nim rady. Kasia wytłumaczyła mi, jakiego płynu należy użyć i po kilku minutach po kamieniu nie było ani śladu. Moja reakcja na to, że zlew zaczął z powrotem błyszczeć była bardzo podobna do tej sprzed kilku dni w łazience. Stwierdziłam, że sama Perfekcyjna Pani Domu mogłaby się od niej dużo nauczyć i że to niesamowite, że ma taką wiedzę na temat tego, jak usuwać takie rzeczy. Powiedziałam także, że strasznie się cieszę, że mieszkamy razem i nie wyobrażam sobie, żebym miała mieszkać z jakąś bałaganiarą, która nie wie jak umyć podłogę. Jeszcze raz podziękowałam jej za pomoc przy zlewie i powiedziałam, że widzę, że lubi dbać o porządek i że na pewno wiele się od niej nauczę w kwestii sprzątania.

Następnego dnia okazało się, że moja koleżanka sama z siebie wyniosła śmieci. Przez kilka kolejnych dni starałam się ją utwierdzać w tym, że świetnie jej idzie sprzątanie i że lubi, gdy w domu jest czysto. Starałam się to robić na tyle sprytnie, by faktycznie w to uwierzyła. Nawet gdy przyszli nasi wspólni znajomi powtarzałam, że dobrze, że mam Kasię, która pilnuje grafiku sprzątania i dlatego mamy taki porządek. Myślę, że udało mi się częściowo zmienić jej obraz siebie w kwestii sprzątania, bo od tamtego czasu nie słyszałam, by mówiła, że nie nadaje się do sprzątania. Trzyma się grafiku domowych obowiązków, a nawet od czasu do czasu sama z siebie przetrze blat w kuchni” (Anna Stach).

„W naszym życiu codziennie spotykamy się z ludźmi, którzy mają na nas większy lub mniejszy wpływ. Wpływ ten może być chwilowy lub może trwale zmienić nasze myślenie o sobie. W tym drugim przypadku mówimy tutaj o samospelniającym się proroctwie. Poniżej przedstawię opis zdarzenia, kiedy to ja wpłynęłam na sposób myślenia o sobie innej osoby – w tym przypadku chłopca, Adama, w wieku 14 lat, który ze względu na trudną sytuację w swoim domu postanowił uczęszczać na zajęcia z samoobrony, które prowadziłam.

Któregoś dnia Adaś przyszedł na zajęcia bardzo przybity, nie angażował się w ćwiczenia tak jak do tej pory. Postanowiłam z nim porozmawiać i zapytać, o co chodzi. Adam opowiedział mi trudną sytuację swojej rodziny, w której jego ojciec, gdy znajdował się w stanie upojenia alkoholowego używał, przemocy wobec żony i chłopca. Adaś przyznał się, że zapisał się na te zajęcia, żeby móc obronić mamę przed tatą podczas kolejnego takiego incydentu. Niestety, gdy do niego doszło, chłopiec nie był w stanie stawiać czoła ojcu. Bał się, że sobie nie poradzi gdyż, jak to ujął, jest «tylko małym chudym chłopcem, który nic nie potrafi osiągnąć».

Historia tego chłopca bardzo mnie przejęła. Postanowiłam z nim o tym porozmawiać, zmienić sposób myślenia o sobie. Poniżej przedstawiam fragment naszej rozmowy, tego co powiedziałam chłopcu:

«Adaś, jesteś wspaniałym chłopcem, Twoja mama na pewno jest z Ciebie bardzo dumna. Nie przejmuj się tym, że jesteś niższy i chudszy od swojego taty. Nie myśl na starcie o tym, że czeka Cię porażka. Musisz po prostu uwierzyć we własne możliwości, w to, że może Ci się udać. Ja wiem, że sobie poradzisz, ale to Ty przede wszystkim musisz w to uwierzyć. Masz w sobie wiele determinacji i zapału, a z taką postawą osiągniesz w życiu to, na czym Ci będzie zależeć. Ja wierzę w Ciebie, wierzę, że sobie poradzisz, ale Ty też w to musisz uwierzyć».

Po tej rozmowie chłopiec nabrał motywacji do dalszych treningów. Ciężko pracował, a ja starałam się jak tylko mogłam wspierać go, motywować do dalszej pracy i chwalić z osiągniętych postępów. Ponadto pewnego dnia porozmawiałam z nim na temat sytuacji w jego domu. Udzieliłam mu kilku wskazówek, m.in. zaproponowałam, żeby udali się wraz z matką zgłosić to na policję.

Po jakimś czasie Adaś przybiegł do mnie przed zajęciami i mocno mnie przytulił. Nie wiedziałam, o co chodzi. Po chwili wyjaśnił mi, że jego tata znowu się upił i zrobił się agresywny, chciał uderzyć matkę Adasia, ale on postawił się ojcu i obronił matkę, po czym zadzwonił na policję. Podziękował mi za to, czego go nauczyłam, ale też za to, że w niego wierzyłam, bo dzięki temu on sam uwierzył w siebie i w to, że może być inaczej, lepiej. Ja osobiście jestem bardzo dumna z Adama, zrobił naprawdę wielki krok naprzód w swoim życiu. Jego myślenie o sobie zmieniło się na lepsze, uwierzył w siebie, w to, że może osiągnąć to, co zechce i zaczął do tego dążyć” (Anna Łacna).

Podsumowanie

Jak widać z przeprowadzonych rozważań i podanych przykładów, słowa z Biblii, cytowane jako motto, nie straciły swej aktualności. Współczesna psychologia – wykorzystując terminy: „obraz siebie”, „ja”, „tożsamość” – potwierdza ich słuszność oraz skuteczność propozycji przeciwdziałania agresji. W słowach „nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj” chodzi bowiem o to, kto jest psychicznie silniejszy i kto komu narzuci obraz siebie oraz interpretację sytuacji – czy jednostka pozwoli agresorowi decydować o zachowaniu, czy też potrafi się temu oprzeć, wprowadzając własne rozumienie siebie i drugiego. Zwyciężony złem jest ten, kto pod wpływem agresywności drugiego przyjmuje negatywny obraz drugiego: „on jest zły, zagraża mi” oraz samego siebie: „jestem zagrożony, trzeba się bronić lub uciekać”, reagując lękiem na sytuację. Lęk jest zwycięstwem agresora. Natomiast dobrem zwycięża zło ten, kto swoim postępowaniem – przede wszystkim spokojem i brakiem lęku – mówi drugiemu: „jesteś dobry, nie boję się ciebie”. Jeżeli uczyni się to z przekonaniem, to wytrąca się broń z ręki agresora – nie tyle dosłownie, ile rozbraja się jego myślenie o sobie. Zaczyna myśleć o sobie pozytywnie, a więc i zaczyna zachowywać się pozytywnie.

Wszystkie kobiety, których wypowiedzi zostały zacytowane powyżej, nie dały się zwyciężyć złu, potrafiły dobrem, a zwłaszcza spokojem, zwyciężyć zło. A zatem słusznie można też powiedzieć, że „odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość” – gdyż łagodność jest oznaką spokoju. Ten, kto potrafi zachować spokój i łagodność, gdy drugi zachowuje się agresywnie, nie pozwala drugiemu na kształtowanie swego zachowania i w ten sposób dobrem zwycięża zło. Jest to więc sprawdzona i skuteczna metoda przeciwdziałania agresji, którą warto zastosować nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale także w relacjach między różnymi grupami ludzi.